



<650kcal: Schnelle Hähnchen-Udon mit Karotten

und salzig-süßer Sauce



ca. 25min



2 Personen

Süß und salzig – eine Geschmackskombination, die Gold wert ist! Für dieses Gericht musst du die Spardose aber nicht plündern, es wurde nämlich mit Liebe und daher ohne geschmackliche Kompromisse kreiert: Also findest du heute elastische, dicke Udon-Nudeln in wunderbar süßer Sojasauce auf deinem Teller. Gespickt mit zartem Hähnchenfleisch und würzigen Lauchzwiebeln richtet es liebe Grüße an dein Sparschwein aus.

Was du von uns bekommst

- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 400g frische Udon-Nudeln ^{1,6}
- 25ml Sojasauce ^{1,6}
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne oder Wok
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipps

Wer keinen Honig hat, kann auch Zucker verwenden.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 575kcal, Fett 18.2g, Kohlenhydrate 73.8g, Eiweiß 26.3g

1

1. Gemüse schneiden

Den **weißen** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.

4

4. Nudeln garen

Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in 2-3Min. bissfest kochen, dabei zwischendurch umrühren, um die **Nudeln** voneinander zu trennen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

2

2. Fleisch vorbereiten

Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden und großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.

5

5. Sauce zubereiten

Die **Sojasauce** mit **½TL Brühgewürz**, 1TL Honig und 2EL warmem Wasser verrühren. Nach Geschmack mehr **Brühgewürz** unterrühren und die **Sauce** beiseitestellen.

3

3. Gemüse & Fleisch braten

Die **Karotten** und die **weißen Lauchzwiebeln** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 4-5Min. anbraten, bis sie weich werden. Das **Fleisch** zugeben und 3-5Min. mitbraten.

6

6. Fertigstellen & servieren

Die **Nudeln** und die **Sauce** in die Pfanne geben, gleichmäßig untermengen und mit Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchen-Udon** mit den **grünen Lauchzwiebeln** bestreut servieren.